

Pattinaggio su ghiaccio – Elementi di base: Pattinare all'indietro

Spesso si pattina all'indietro soprattutto per effettuare delle curve. Solo raramente lo si fa su una linea retta. Per questa ragione si può iniziare direttamente pattinando all'indietro in cerchio.



Posizione di base: per imparare a pattinare all'indietro si procede come nel pattinaggio in avanti. L'unica differenza è la posizione di partenza dei piedi a V, che in

questo caso è rovesciata: allargare i talloni e avvicinare le punte (lasciando un po' di spazio). Il peso va tenuto al centro del pattino.

Esecuzione: spostare il peso del corpo sul piede destro. La spinta avviene con il piede sinistro premendo il filo interno in avanti contro il ghiaccio (allontanandolo da sé). In questo modo si inizia a scivolare all'indietro sul piede destro. Riportare il piede sinistro verso la punta di quello destro e fare la stessa cosa con l'altro piede.

Principianti: partendo dalla posizione di base, trasferire brevemente e consecutivamente il peso a destra e sinistra finché i pattini iniziano poco a poco a scivolare. Importante: spostare il peso solo di lato e cambiare da una gamba all'altra (il movimento è molto diverso dal camminare normalmente all'indietro sul terreno).

→ [Esercizi](#)

Fonte: Ina Jegher, capodisciplina G+S Pattinaggio su ghiaccio; Lea Seiler, monitrice G+S Pattinaggio artistico



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO